



Mojito en version mocktail

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 c. à café de sirop de sucre de canne (ou à défaut de cassonade)
- 900 ml d'eau gazeuse
- 5 citrons verts
- 1 bouquet de feuilles de menthe
- Glace pilée



Préparation :

Pressez le jus de 2 citrons et le répartir dans les verres.
 Coupez 2 autres citrons en demi-rondelles, rajoutez les dans les verres ainsi que la cassonade et les feuilles de menthe.
 Complétez les verres avec de la glace pilée et l'eau gazeuse
 Décorez avec les rondelles du citron restant.

Bonne dégustation !

Minestrone de fruits frais

Ingrédients pour 8 personnes :

- 1 melon, 2 nectarines, 250 g de fraises
- 6 brins de basilic, 2 cuillères à soupe de sucre



Préparation :

Faites bouillir le sucre avec 10cl d'eau pendant 5 min. Prélevez la chair du melon avec une cuillère parisienne. Rincez les fraises et coupez-les en tranches. Rincez les nectarines et coupez-les en lamelles.

Filtrez l'infusion au basilic puis versez-la sur les fruits et mélangez. Recouvrez d'un film alimentaire et réservez au réfrigérateur pendant 2h.

Poivrons farcis au riz, raisins secs et feta

Ingrédients pour 6 personnes :

- 300 g de riz long, 12 petits poivrons rouges, 60 g de raisins secs blonds, 200 g de feta, 200 g de tomates cerises



Préparation :

Préchauffez le four à 180°C
 Coupez la feta en petits dés. Coupez les tomates cerises en deux. Décalottez les poivrons et épépinez-les.
 Placez-les debout dans un plat.
 Enfournez et faites cuire 20 min.
 Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Egouttez et rafraichissez-le.
 Effeuillez et ciselez le persil. Pelez et hachez l'oignon.
 Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une poêle. Faites-y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit blond et translucide. Ajoutez le riz, les tomates, le persil et le thym effeuillé, salez et poivrez, mélangez.
 Retirez la poêle du feu, ajoutez la feta et les raisins secs. Remplissez les poivrons de la préparation. Posez les chapeaux sur le dessus.
 Enfournez et faites cuire 20 min. Servez dès la sortie du four.

Conseil du mois: savoir choisir son yaourt nature !

Le yaourt, un aliment déjà consommé 8 siècles avant notre ère, est un lait fermenté.
 Un pot de yaourt nature, c'est tout simple... et pourtant il y a le choix dans les supermarchés !

| Appellation | Lipides (graisses) ing pour 100g | Remarques |
|-----------------------|----------------------------------|---|
| Yaourt nature | 1,1 | Le « classique » au lait ½ écrémé |
| Yaourt maigre | 0 | Au lait écrémé |
| Yaourt au lait entier | 3,5 | Lait avec toute sa crème |
| Yaourt à la grecque | 8,5 | Yaourt très égoutté et enrichi de crème |

Trouvez le yaourt qu'il vous faut !